

先回に引き続き、記憶についてお話しします。

情報を脳内に記憶として保存するには時間により 3 つの段階があります。たとえば電話番号などの数字を数秒間覚えるような、極めて短時間の記憶を、**即時記憶**といいます。これは大脳皮質前頭野を中心に行われます。通常ではこのような電話番号はすぐに忘れてしまいます。

しかし、これが大切な相手の電話番号となると覚えておこうとします。“大切である”という情報とともに海馬に電話番号の情報が入っていきます。この情報は海馬の中にとどまり、何らかの情報の処理と符号化が行われます。この期間は数秒から、数分、数時間、数日かかるといわれます。2年間も留まる情報もあるともいわれています。この段階を**短期記憶**と呼んでいます。

記憶にかかわる信号が海馬の中にとどまっている間に、脳に蓄積されている他の記憶情報と関連づけられて新しい記憶として大脳皮質に蓄積され、これが比較的長く保たれる記憶となります。この段階が**長期記憶**です。

つまり、学習の際には、記憶を長く留まらせるために、即時記憶を短期もしくは長期記憶化する事が重要です。具体的には、復習です。一度聞いたり読んだりした情報を、即時記憶が完全に消失する 1 週間以内に、再度復習します。そうすると記憶は短期さらには長期記憶化することで長く留まる事になります。

常に学習する際は、忘れることを前提にする事が重要です。例えば、読書をした場合、そのままにしておけば、いずれ詳細な内容は忘れてしまいます。しかし、読書ノートとしてまとめたらどうでしょうか？

1) インプットされた情報を書くという行為でアウトプットされる事で、インプットとアウトプットのバランスが取れます。

2) 感銘を受けた自分の感情と結びつけたらどうでしょうか？それは、エピソード記憶が意味記憶化されます。

3) 読書後、しばらく時間が経っていれば、即時記憶が、短期記憶・長期記憶化されます。

以上により、10 冊読んでそのままにしておくより、はるかに多くの情報が頭に残る事になります。

認知症や物忘れの予防のためにも、情報の復習がおすすめです。

1) 情報を脳内に記憶として保存するには時間により 3 つの段階があります。3 つを記載下さい

( ) ( ) ( )

2) 1) の回答の記憶が、保存される部位を、それぞれ記載下さい

( ) ( ) ( )

3) 学習の際には、記憶を長く留まらせるために重要なことは？

( )

4) 学習の際には、記憶を長く留まらせるための具体的な方法は？ ( )

5) 読書をした場合に、読書ノートとしてまとめたときの効用を 3 つ記載ください

( )

( )

( )